



# Accordo sull'uso dei media

Con questo accordo regolamentiamo l'utilizzo dei media nella nostra famiglia.

Tra \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_.

## Orari senza cellulare:

- durante i pasti
- durante le visite
- di notte
- durante i compiti a casa

\_\_\_\_\_

## Luoghi senza cellulare:

- tavolo da pranzo
- camera dei bambini
- divano
- scuola

\_\_\_\_\_



## Negli orari senza cellulare il dispositivo è

- spento
- acceso nel seguente luogo:

\_\_\_\_\_

## Tempi d'utilizzo massimi

- al giorno
- a settimana

- \_\_\_\_\_ per chat, social media, Youtube
- \_\_\_\_\_ per i giochi
- \_\_\_\_\_ per attività creative



## Queste chat e questi social media sono ok:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Questi giochi sono ok:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## Nelle chat presto attenzione a:

- solo compagne e compagni di scuola
- niente litigi o dissensi nella chat
- stress: chiedere aiuto a

\_\_\_\_\_

## Nei social media presto attenzione a:

- profilo privato! Nessuna informazione di contatto!
- nessun geotag o informazioni sulla località
- stress: chiedere aiuto a

\_\_\_\_\_

Regole proprie



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Firma genitore

Firma figlia/o

Le regole danno sicurezza ai bambini e li aiutano ad assumere buone abitudini. In un accordo sull'uso dei media genitori e figli esprimono le proprie esigenze e in tal modo danno delle regole a una parte importante della vita familiare. Quanti più aspetti saranno chiariti, meno discussioni sorgeranno. Potete rielaborare e adeguare l'accordo ripetutamente, eliminare singoli punti o sostituirli con degli altri.



## Consigli per i bambini: come rispettare le regole

### 1 La distrazione funziona:

hai voglia di dare un'occhiata al cellulare anche se in quel momento non è permesso? Distratti e immagina che sia rotto oppure inventati una storia avventurosa sul perché proprio in quel momento non puoi utilizzarlo.

### 2 Il movimento aiuta:

180 messaggi in due ore nella chat della classe? Se tutti quei messaggi ti stressano e temi di perderti qualcosa, esci semplice-

mente all'aperto e fai movimento. Lo sport riduce gli ormoni dello stress e produce gli ormoni del buonumore.

### 3 Coinvolgi i tuoi genitori:

mostra ai tuoi genitori il gioco, il video sul trucco o la divertente sfida che ti entusiasma in quel momento e spiega loro perché ti piace. Se i tuoi genitori si accorgono di poterti dare fiducia, allenteranno gradualmente l'accordo e potranno anche fare un'eccezione.